

# み お うた 水脈の詩

## 29号

2014年9月発行  
 発行人 センター長 式田 年晴  
 発行 南島メディカルセンター  
 編集 広報委員会  
 編集協力 TCK Nagoya, Inc.

### 南島メディカルニュース



体験を終えた生徒さんからは、「緊張した」、「普段できないようなことができてよかった」、「思っていたよりも大変な仕事



▲正面玄関にて

8月5日から3日間、南島中学校2年生の生徒さん4名が職場体験をされました。男子2名は主に理学療法室で、理学療法士による患者さんの運動療法、器具を用いた物理療法の見学、自分たちで車いすの乗降や予防運動の体験をしました。女子2名は入院病棟で入浴、体を拭くなどの清潔援助や車いすでの散歩、食事介助を体験しました。

8月5日から3日間、南島中学校2年生の生徒さん4名が職場体験をされました。



▲車いすでの移動



▲入所者さんとの談話



だと思った」などの感想が聞かれました。

## ドキドキ・職場体験

TOPICS

3日間大変だったと思いますが、これを機に医療現場に興味を持ち、医療従事者としてこの南伊勢の地に帰っていただけたらなと思います。



▲器具の清掃



▲理学療法室にて



▲予防運動



▲リハビリ体験中

| 診療科目 |      | 診療担当医        |    |          |            |    | 9月1日現在 |
|------|------|--------------|----|----------|------------|----|--------|
|      |      | 月            | 火  | 水        | 木          | 金  |        |
| 内科1診 | 午前   | 伊藤           | 伊藤 | 伊藤       | 伊藤         | 伊藤 |        |
|      | 午後   | 伊藤           |    |          |            | 伊藤 |        |
| 内科2診 | 午前のみ |              | 大西 |          | 大西<br>在宅診療 |    |        |
| 整形外科 | 午前のみ | 式田           | 式田 | 式田       | 手術・検査      | 式田 |        |
| 眼科   | 午前のみ | (受付は11:00まで) |    | 井戸<br>小松 | または        |    |        |

| バス運行表            |                   |                  |                  |                  |                  |                  |                |                  |                  | 9月1日現在 |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|--------|
| 月曜日              |                   | 火曜日              |                  | 水曜日              |                  | 木曜日              |                | 金曜日              |                  |        |
| 道行・阿曾・東宮方面       |                   | 棚橋・古和・神前方面       |                  | 阿曾浦・古和方面         |                  | 東宮・阿曾方面          |                | 棚橋・古和・神前方面       |                  |        |
| 時間               | 地区名               | 時間               | 地区名              | 時間               | 地区名              | 時間               | 地区名            | 時間               | 地区名              |        |
| 8:35             | 道行竈<br>(スクールバス乗場) | 8:50             | 棚橋<br>(農協前)      | 8:15             | 阿曾浦<br>(バス停前)    | 8:35             | 東宮<br>(JA倉庫前)  | 8:50             | 棚橋<br>(農協前)      |        |
| 8:40             | 大江<br>(農協大江支店前)   | 8:55             | 棚橋<br>(憩いの森)     | 8:20             | 阿曾浦<br>(合同ビル前)   | 8:35             | 奈屋浦<br>(バス停前)  | 8:55             | 棚橋<br>(憩いの森)     |        |
| 8:45             | 道方<br>(南ガソリンスタンド) | 9:00             | 古和浦<br>(役場前)     | 8:30             | センター<br>玄関       | 8:40             | 贅浦<br>(バス停前)   | 9:00             | 古和浦<br>(役場前)     |        |
| 8:55             | 阿曾浦<br>(バス停前)     | 9:10             | 方座<br>(漁協市場前)    | 9:00             | 古和浦<br>(役場前)     | 8:45             | センター<br>玄関     | 9:10             | 方座<br>(漁協市場前)    |        |
| 9:00             | 阿曾浦<br>(合同ビル前)    | 9:15             | 村山<br>(農協前)      | 9:10             | 方座<br>(漁協市場前)    | 8:55             | 阿曾浦<br>(バス停前)  | 9:15             | 村山<br>(農協前)      |        |
| 9:10             | センター<br>玄関        | 9:20             | 神前<br>(バス停前)     | 9:15             | 村山<br>(農協前)      | 9:00             | 阿曾浦<br>(合同ビル前) | 9:20             | 神前<br>(バス停前)     |        |
| 9:15             | 東宮<br>(JA倉庫前)     | 9:25             | 河内<br>(農協前)      | 9:20             | 神前<br>(バス停前)     | 9:10             | センター<br>玄関     | 9:25             | 河内<br>(農協前)      |        |
| 9:20             | 奈屋浦<br>(バス停前)     | 9:35             | 東宮・奈屋浦<br>(バス停前) | 9:25             | 河内<br>(農協前)      |                  |                | 9:35             | 東宮・奈屋浦<br>(バス停前) |        |
| 9:25             | 贅浦<br>(バス停前)      | 9:40             | 贅浦<br>(バス停前)     | 9:35             | 東宮・奈屋浦<br>(バス停前) |                  |                | 9:40             | 贅浦<br>(バス停前)     |        |
| 9:30             | 慥柄浦<br>(バス停前)     | 9:45             | センター<br>玄関       | 9:40             | 贅浦<br>(バス停前)     |                  |                | 9:45             | センター<br>玄関       |        |
| 9:35             | センター<br>玄関        |                  |                  | 9:45             | 慥柄浦<br>(バス停前)    |                  |                |                  |                  |        |
|                  |                   |                  |                  | 9:45             | センター<br>玄関       |                  |                |                  |                  |        |
| 11:30頃<br>13:00頃 | 1回目送り<br>2回目送り    | 11:30頃<br>13:00頃 | 1回目送り<br>2回目送り   | 11:30頃<br>13:00頃 | 1回目送り<br>2回目送り   | 11:30頃<br>13:00頃 | 1回目送り<br>2回目送り | 11:30頃<br>13:00頃 | 1回目送り<br>2回目送り   |        |

## ウォーキング講座

●ウォーキングの効果  
 ダイエット効果も含め健康増進や生活習慣病の予防など様々な効果があります。

●ウォーキング方法  
 ・両足を腰の幅に開き、かかとから着地してつま先で蹴りだすように歩きます。  
 ・体を前傾させて自然に足を踏み出す歩幅がよいでしょう。  
 ・背筋を伸ばし、肘は90°に曲げて前後に振ります。腕をしっかり振って早歩きにしましょう。  
 ・最初はゆっくりと徐々に歩幅を大きく呼吸も「スゥーハッハー」を基本にして歩くようにしてください。

●歩行時間  
 30分～60分をお勧めしますが最初は20分程度から開始して徐々に身体を慣らしていくのが大事です。最初に無理をしないようにしましょう。

●注意事項  
 \*整形疾患・高血圧・心臓に持病のある方は医師に相談してから行ってください。  
 \*体調の悪い時は無理をしないで休養をとってください。

編集後記  
 ようやく涼なくなってきました。食欲の秋、秋刀魚、松茸、果物など秋の味覚を堪能したいものです。



NANTOU MEDICAL NEWS

南島メディカルセンター

医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷

三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1

南島メディカルセンター 検索 [http://www.miekosei.or.jp/6\\_nah/](http://www.miekosei.or.jp/6_nah/)

Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312

訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所

Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

新しいスタッフをご紹介します。



看護部長 松島 由実



事務部長 田川 勇人

4月1日より看護部長として着任いたしました。高齢社会を迎え、医療・看護・介護における看護職の役割はますます大きくなっていると感じています。笑顔と優しさを絶やさず、看護の力を発揮できるよう努めてまいります。

また、当センターが住民の皆さまにとって「元気になるコミュニティ（交流）の場」として、より一層地域に貢献できることを目指していききたいと思っております。まだまだ役不足ですが、慣れない分野もありますが、一生懸命頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願ひ申し上げます。

4月から事務部長に着任しました田川です。おかげさまで当センターも新築移転後、2年半余りが経過しました。日頃より地域の皆様には、多大なるご支援・ご協力頂き、誠にありがとうございます。

今後、医療・介護・福祉の在り方が社会情勢の変化で大きく変わろうとする中、当センターも地域包括ケアの推進など地域での役割を果たすべく、「おかげさまの心」を忘れず取り組んでまいります。今後ともよろしくお願ひ致します。



薬剤主任 下井 則幸

4月からお世話になっております、薬剤師の下井です。患者さんが服用するお薬は、種類が多く、飲み方がさまざまであり、理解しづらいことがあります。

治療の効果と安全性を高めていくために、飲みやすいもの、表示がわかりやすいものを取り入れるよう心がけています。お薬のこと、お困りのことがありましたら、お気軽に相談してください。



管理栄養士 宇田 紘子

食えることが大好きで、美味しいものを食べるためなら長蛇の行列にだって並びます！皆様のより良い食事管理のサポートができればと思っております。



整形外科より

変形性ひざ関節症Q&Aその2 (前号より続き)

**Q1 変形性ひざ関節症の予防法はありますか？**

一番大事なことは、太りすぎに注意することです。体重が増えることとひざの負担が大きくなりやすいため、体重を減らすことは、大変です。まずは、増やさない努力をしましょう。次は、太ももの筋肉を鍛えることです。



ただ、やみくもに、歩いたりせず、医師や理学療法士の指導の下、適切な運動を続けましょう。このほかには、正座を避け、洋式トイレを使用する。痛い時は無理をしない。など、ひざを大事に使うようにしましょう。

**Q2 治療法は？**



手術以外の治療法としては、湿布や内服治療があります。また、ヒアルロン酸の関節注射も有効です。



▲関節注射

太ももの筋肉トレーニングや靴の中敷きを工夫したり、各患者さん毎にこれらの治療法を組み合わせていきます。

当科の変形性ひざ関節症の患者さんの三人に一人は、これらの治療の組み合わせで、痛みが軽減しています。それでも、良くならない場合は、骨切り術や、人工関節置換術があります。



▲人工膝関節

椅子からの立ち上がりや、歩き始めにひざの痛みが出たら、発症のサインです。早期に、整形外科受診をお勧めします。

**Q3 グルコサミンやコンドロイチン、軟骨再生に効くのか？**

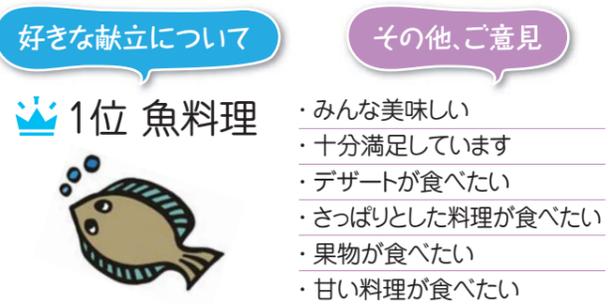
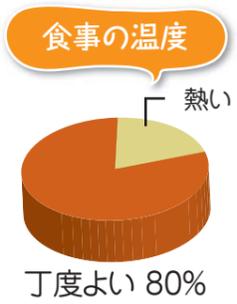
結論からいうと、日本整形外科学会の見解では、推奨できないというのが、結論です。

多くのグルコサミン、コンドロイチンの飲み薬の鎮痛、軟骨保護作用の検証試験が、行われていません。しかし、結果が一定せず、効果があつた場合でも、2割程度痛みが減少しただけです。鎮痛効果ならば、内服薬や湿布薬の方が有効です。

それでも、まだ、コンドロイチンやグルコサミンを、どうしても摂取したい方は、鳥鍋、鳥皮、豚骨スープ、魚の目玉や、オクラ、めかぶなどネバネバドロドロの食品を食べることをお勧めします。

センター長 式田年晴

病院食についてのアンケート調査を行いました！ 水脈の郷・南島メディカルセンター嗜好調査結果



患者さんからのデザートや果物が食べたいとの声から...

**フルーツサラダ** 1人分 120キロカロリー

|                 |     |
|-----------------|-----|
| バナナ             | 30g |
| キウイ             | 20g |
| 黄桃缶             | 20g |
| リンゴ             | 20g |
| ホイップクリーム(生クリーム) | 15g |

**作り方**  
好きな果物をホイップクリームで混ぜるだけでできあがり！果物は季節に合わせた旬の物がおすすめです。  
※カロリーを気にしている方はホイップクリームを無糖ヨーグルトに変更することをおすすめします。65キロカロリーまでカロリーダウンできますよ！果物の量は1人分80gまでにおきましょう。

今年7月 当センターの超音波機器（エコー）が新しくなりました。



新しい機器はデジタル画像で、以前の機器より画像も美しくなり、血管の内部をエコーで直接見ることができます。これまでの腹部・甲状腺エコーに加えて、頸動脈や下肢の血管エコーもできるようになりました。  
血管エコー検査は、喫煙や、糖尿病、高脂血症、高血圧などによって引き起こされる動脈硬化性の疾患（脳血管障害、心筋梗塞など）の早期発見にも役立ちます。

